Rezept

Rote Paprika-Kokos-Suppe

Ein Rezept von Rote Paprika-Kokos-Suppe, am 26.04.2024

Zutaten

700 g	rote Paprikaschoten
2	Knoblauchzehen
2	rote Chilischoten
4	Limettenblätter
3 TL	Delikatess-Paprikapulver
200 ml	Kokosmilch
	schwarzer Pfeffer
125 g	Zwiebeln
4	Frühlingszwiebeln
30 g	frischer Galgant (ersatzweise Ingwer)
2 EL	Rapsöl
600 ml	Gemüsebrühe
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal

Zubereitung

1. Die Paprikaschoten mit dem Sparschäler dünn schälen, vierteln, entkernen, abspülen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, weiße Teile in breitere, grüne in schmale Ringe schneiden. Die Chilis längs halbieren, entkernen, waschen und würfeln. Den Galgant putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Limettenblätter seitlich mehrfach einschneiden.

2. Das Zwiebelweiß und die Zwiebeln im Rapsöl glasig andünsten. Chili, Knoblauch und Paprikastücke unter Rühren 3 Min. mitdünsten, mit 2 TL Paprikapulver bestreuen und gut mischen. Die Brühe dazugießen. Galgant und die Limettenblätter dazugeben. Alles aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen, bis die Paprikastücke weich sind.

3. Limettenblätter und Galgant entfernen, die Suppe fein pürieren. Drei Viertel der Kokosmilch einrühren und miterhitzen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und in vier Schalen anrichten. Mit der restlichen Kokosmilch garnieren, mit übrigem Paprikapulver bestäuben. Zwiebelgrün darüberstreuen.